

# Ensoleillez votre santé

Des suppléments pour soutenir son système immunitaire, c'est toujours une bonne idée.



SEULEMENT  
**19<sup>97</sup>**

Trousse de départ  
**IMMUNITÉ**  
tout-en-un  
avec quatre  
suppléments clés

UN MOIS D'APPROVISIONNEMENT

*pour la famille et les  
amis – tout le monde  
peut en profiter !*

## JUSQU'À 50 % DE REMISE

Les soldes de la circulaire prennent fin le 29 janvier 2021. Les produits sont en vente chez votre marchand local de suppléments naturels.



**8<sup>97</sup>**

30 gélules

**15<sup>47</sup>**

60 gélules

**9<sup>47</sup>**

15 mL

**15<sup>47</sup>**

30 mL

**27<sup>97</sup>**

60 mL



Dégagement  
naturel des voies  
respiratoires  
Soulagement rapide

**13<sup>47</sup>**

45 comprimés

**25<sup>47</sup>**

90 comprimés



# Le bon sens est la meilleure défense

Ces derniers mois ont été marqués par une anxiété croissante au sein du grand public et une peur de l'inconnu qui a déclenché une véritable paranoïa. Bien que ces inquiétudes soient légitimes, le bon sens peut s'avérer être la meilleure défense.



Dès l'enfance, nos parents ont profondément ancré en chacun de nous l'importance d'une bonne hygiène : se laver les mains, ne pas se toucher le visage et avoir une alimentation équilibrée et riche en nutriments. Récemment, on nous a rappelé la valeur de ces pratiques pour la protection de notre santé. Nous savons également que notre système immunitaire dispose d'un réseau de défense à plusieurs niveaux contre les bactéries, les virus, et autres organismes potentiellement dangereux. Un mode de vie sain, à savoir bien dormir, faire de l'exercice régulièrement, réduire son stress, ne pas fumer, aide notre système immunitaire à être dans le meilleur état possible. De plus

en plus de preuves scientifiques portent à croire que certains suppléments et vitamines peuvent diminuer la probabilité d'être atteint par un virus respiratoire ou réduire la durée d'une maladie virale, surtout si la personne a une carence quelconque.

Nous connaissons les piliers de la protection immunitaire : la vitamine C, la vitamine D et le zinc, des suppléments qui augmentent la résilience naturelle du corps. De nouvelles recherches passionnantes confirment que le bioflavonoïde quercétine renforce davantage le soutien immunitaire en travaillant en synergie avec la vitamine C pour améliorer le potentiel et l'efficacité des antioxydants,

mais surtout, la quercétine peut réduire les dommages oxydatifs, contribuant ainsi à préserver la santé des vaisseaux sanguins. De nouvelles études sur la vitamine K2 et le palmitoylethanolamide (PEA) ont évalué et confirmé avec succès leur rôle dans la réduction de l'inflammation et l'amélioration de la santé cardiovasculaire. Songez à adopter une approche holistique à l'égard de votre santé et votre bien-être. Tout comme la Terre, notre corps est un écosystème. Chaque aspect, comme l'hygiène, la nutrition, la santé cardiovasculaire et la santé mentale, joue un rôle essentiel dans le maintien d'un système immunitaire sain.



# Une bonne santé **EXTÉRIEURE** commence par l'**INTÉRIEUR**



## **Vitamine C liposomale haute absorption BioCgel**

Vitamine C sous forme d'ascorbate de calcium tamponné non acide

**21<sup>97</sup>**  
180 gélules

La **quercétine** est utilisée pour son rôle dans la protection des capillaires et son soutien à la santé immunitaire et cardiovasculaire. Elle peut être prise séparément ou avec de la vitamine C qui offre aussi une protection naturelle pour l'immunité respiratoire.

**18<sup>47</sup>**  
60 capsules faciles à avaler

**21<sup>47</sup>**  
60 comprimés  
**28<sup>47</sup>**  
90 comprimés

**12<sup>97</sup>**  
60 capsv  
**15<sup>47</sup>**  
90 capsv



## **Qualité supérieure Vitamine C en cristaux**

Se dissout rapidement  
Ajoutez à n'importe quel liquide pour augmenter votre apport en vitamine C

**Prix très avantageux !**

**36<sup>97</sup>**  
1 kg  
1 000 portions

**19<sup>97</sup>**  
500 g  
500 portions

**11<sup>97</sup>**  
250 g  
250 portions

**6<sup>97</sup>**  
125 g  
125 portions

**Portion de 1 g = 1 000 mg de vitamine C**

**Posologie recommandée : 1 000 à 2 000 mg par jour**



**10<sup>97</sup>**  
90 comprimés

**19<sup>97</sup>**  
180 comprimés





# Des armes incroyables contre le rhume et la grippe

**ECHINAMIDE<sup>MD</sup>** stimule le système immunitaire pour qu'il détecte et contienne les virus plus rapidement et les élimine sans délai. Il en résulte une diminution des symptômes et une récupération rapide des infections virales.



**10<sup>97</sup>**  
50 mL

**19<sup>97</sup>**  
100 mL

**18<sup>97</sup>**  
60 gélules

**34<sup>97</sup>**  
120 gélules



**16<sup>47</sup>**  
90 gélules

**12<sup>47</sup>**  
50 mL

**22<sup>47</sup>**  
100 mL

**Soulagement apaisant immédiat**

**Concentré de thé chaud apaisant instantané**

Il suffit de diluer 1 ou 2 cuillerées à thé de Concentré de thé chaud pour vous sentir bien instantanément



**15<sup>97</sup>**  
150 mL



**11<sup>47</sup>**  
120 capsules à libération retardée

Contient du reishi et de l'ail super concentré à l'odeur contrôlée pour soutenir le système immunitaire

**16<sup>97</sup>**  
60 comprimés à enrobage entérique

**Soulagement respiratoire**

Atténue les symptômes du rhume en réduisant la congestion



**WHOLE EARTH & SEA**  
Nutrition pure  
**RAIFORT SOULAGEMENT RESPIROIRE**  
Soutien immunitaire toutes saisons  
Raifort, GarlicRich<sup>®</sup>, vitamine C & échinacée ECHINAMIDE<sup>®</sup>  
**SANS OGM**  
Les ingrédients biologiques provenant de nos formes pures de cette formule bioénergétique  
« LA SEMENCE DE LA NUTRITION »  
Sentez la différence  
Convient aux végétaliens  
60 comprimés à enrobage entérique



**13<sup>47</sup>**  
60 gélules

**22<sup>97</sup>**  
120 gélules

**Le sureau noir ou Sambucus offre un soutien rapide pour la santé immunitaire et respiratoire**

Soulage les symptômes du rhume et de la grippe tels que la toux, le mal de gorge et le catarrhe des voies respiratoires supérieures



# 70 % de votre système immunitaire demeure dans vos intestins !

## La digestion et son lien profond avec le système immunitaire

Hippocrate disait avec raison que toutes les maladies naissent dans les intestins. Vos intestins sont très étroitement liés à votre système immunitaire. En fait, 70 % du système immunitaire se trouve dans votre appareil digestif. À partir du microbiote de votre corps jusqu'aux aliments que vous consommez, tout ce qui est directement lié aux intestins a un impact sur votre santé immunitaire.

## En quoi consiste le système immunitaire ?

Le système immunitaire est un système complexe composé de cellules qui combattent la maladie, d'hormones, de bactéries et d'organes qui agissent de concert pour détecter et éliminer les microbes nuisibles. La science de l'alimentation et de l'immunité est cependant beaucoup moins exacte que ce que vous pourriez imaginer. Ce que nous savons cependant, c'est que le système immunitaire dépend d'une bonne alimentation pour être efficace.

## Vous êtes ce que vous mangez – ou plutôt ce que vous digérez !

La phrase « Vous êtes ce que vous mangez » n'est qu'en partie juste. La vérité, c'est que vous êtes plutôt ce que vous digérez. Parmi les causes les plus courantes de malaises digestifs, on peut citer une mauvaise alimentation, des repas tardifs, des repas pris à la course, des allergies alimentaires, et surtout, le stress. Le simple fait de prendre le temps de s'arrêter pour manger de façon consciente des aliments sains peut grandement améliorer la santé digestive et soulager les tensions. Un autre moyen efficace d'améliorer la digestion consiste à prendre des suppléments d'enzymes avec vos repas. Malheureusement, lorsque les aliments sont cuits ou pasteurisés, les enzymes sont détruites par la chaleur. Sans l'apport approprié d'enzymes alimentaires, le corps doit travailler deux fois plus pour produire lui-même les enzymes. Pour y arriver, il doit consommer de l'énergie, ce qui signifie qu'il y en a moins pour d'autres fonctions corporelles, comme l'activité immunitaire. En fait, certaines enzymes peuvent fonctionner en tandem avec le système

immunitaire pour assurer la défense contre les envahisseurs et soutenir la santé respiratoire. Elles contribuent aussi à maintenir un milieu favorable dans les intestins et l'appareil digestif, où résident 70 % du système immunitaire.

## Les enzymes digestives ne sont pas seulement bénéfiques, elles sont essentielles !

Les enzymes sont les abeilles ouvrières super efficaces du système digestif. Leur travail consiste à faciliter la décomposition des aliments, afin que le corps puisse envoyer ses nutriments aux cellules qui les transformeront en énergie utilisable. Différentes enzymes concentrent leur action sur différents types d'aliments. La protéase décompose les protéines, la lipase décompose les graisses, la cellulase décompose les fibres et l'amylase décompose les amidons.



**Reliefibre**  
Certification  
Faible en FODMAP de  
l'Université Monash

100 % biologique

Sans OGM  
Sans gluten

**34.97**

poudre  
Sans saveur 200 g  
Tropicale 268 g





# VOUS AUREZ TELLEMENT D'ÉNERGIE

## GRÂCE À CES SUPPLÉMENTS DE NUTRITION PURE

### Ressentez la différence grâce aux multivitamines Whole Earth & Sea

Quatre préparations expressément conçues pour satisfaire les besoins des femmes et des hommes, jeunes et moins jeunes. Élaborées à partir d'ingrédients frais de la ferme, biologiques, sans OGM et cultivés suivant des méthodes durables.

### La Multi d'aliments complets n° 1 en comprimés



**33<sup>97</sup>**  
60 comprimés

**63<sup>97</sup>**  
120 comprimés

### La Multi d'aliments complets n° 1 en capsules végétaliennes

avec aliments complets biologiques et le spectre complet de nutriments !

VitaDay a innové pour créer une toute nouvelle génération de multivitamines

Aliments verts biologiques complets sans OGM

Enzymes et des antioxydants issus de champignon reishi, de curcuma, de pépins de raisin et de bleuets

**19<sup>97</sup>**  
60 capsvs





# Comment la quercétine vous protège-t-elle de façon unique ?

## Elle stimule le système immunitaire et réduit l'inflammation

L'effet antioxydant unique de la quercétine contribue à la santé des vaisseaux sanguins en réduisant les dommages oxydatifs causés aux parois des vaisseaux. Cette protection s'étend jusqu'aux capillaires qui fournissent les nutriments et l'oxygène à chaque cellule du corps.

## Une percée dans la technologie de l'absorption

Jusqu'à maintenant, un des plus importants défis posés par la quercétine était son manque de solubilité dans l'eau. Nous avons surmonté cette difficulté au moyen de notre plus récente technique : une matrice liquide micellaire exclusive. Ce **procédé révolutionnaire permet de solubiliser la quercétine dans un liquide**, de sorte qu'elle peut être **absorbée jusqu'à 10 fois mieux** que la quercétine ordinaire.

***Incroyablement efficace !***

## Quercétine Matrice LipoMicel

Stimulez votre système  
immunitaire  
et réduisez  
l'inflammation

**18<sup>97</sup>**

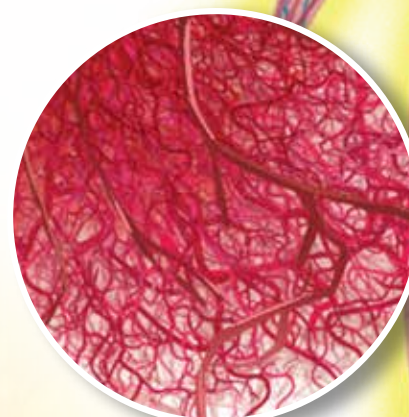
30 gélules liquides

**34<sup>97</sup>**

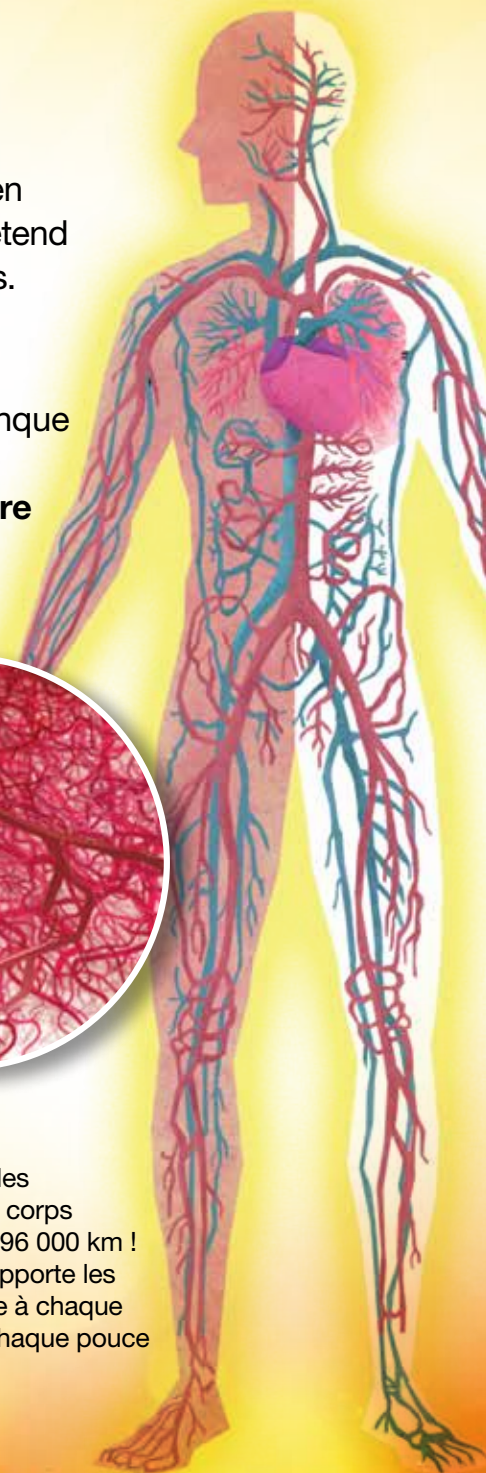
60 gélules liquides

**59<sup>97</sup>**

120 gélules liquides



La longueur cumulée des vaisseaux sanguins du corps humain est de plus de 96 000 km ! Ce réseau vasculaire apporte les nutriments et l'oxygène à chaque cellule et s'étend sur chaque pouce carré du corps.





# La connexion immunitaire

## Les vitamines D et K

Les preuves de l'efficacité de la **vitamine D** sont considérables. Plusieurs études publiées ces derniers mois ont établi un lien entre un apport suffisant en vitamine D et des conséquences moindres des infections virales.

La vitamine D est souvent appelée « vitamine soleil » parce que l'organisme la synthétise à partir de la lumière directe du soleil sur la peau à l'extérieur. Cependant, en hiver, en particulier au Canada, il n'est pas possible d'obtenir des taux suffisants de vitamine D à partir de la lumière du soleil et la consommation d'aliments riches en vitamine D est souvent insuffisante. La vitamine D peut renforcer le système immunitaire en aidant à repérer les agents pathogènes dans l'organisme et à empêcher les virus d'atteindre les cellules.

En somme, s'il y a moins de soleil, nous devrions prendre plus de suppléments de vitamine D.

La **vitamine K2** est un autre nutriment qui apporte un soutien immunitaire positif. De nombreux virus provoquent la coagulation du sang et conduisent à la dégradation des fibres élastiques dans les poumons. La vitamine K est un facteur clé de la production de protéines qui assurent la régulation de la coagulation et peuvent protéger les poumons.

**Vitamine K+D** fournit deux grandes vitamines liposolubles favorables à la santé osseuse et vasculaire : la D3 bioactive et hautement biodisponible et la MK-7 tirée du natto. Ces deux vitamines agissent sur le calcium et guident ce minéral vers les parties du corps qui en ont besoin.

### Vitamine D en gélules liquides à haute absorption

**13<sup>97</sup>**  
500 gélules

**11<sup>97</sup>**  
360 gélules

**6<sup>97</sup>**  
180 gélules

**36<sup>97</sup>**  
360 gélules



**SUPER  
PROMO**

**8<sup>97</sup>**  
60 capsv

**18<sup>97</sup>**  
180 capsv

**10<sup>47</sup>**  
90 softgels

Contient des cofacteurs  
essentiels pour renforcer  
le système immunitaire  
– vitamine A, vitamine D,  
zinc, magnésium et  
oméga-3



**12<sup>97</sup>**  
15 mL



**Jusqu'à 50 % de remise  
sur toute la gamme de  
vitamines D3**



# Bougez tous les jours !

Depuis le début de l'année 2020, la plupart des gens passent plus de temps à la maison. Des données récentes indiquent que le niveau d'activité physique a diminué d'environ 30 % et que le temps passé en position assise a augmenté du même pourcentage. Cette constatation est très préoccupante, car l'inactivité physique et la sédentarité sont des facteurs de risque de nombreux troubles de santé tels que les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète et les maladies articulaires. L'exercice est un véritable remède, alors sortez et bougez ! Pour soutenir vos articulations, nous vous proposons de nombreuses solutions à action rapide qui vous aideront à limiter l'inflammation, à renforcer le cartilage articulaire et à maintenir la santé et la souplesse de vos articulations.



**GRAND FORMAT**  
240 capsules !

**32<sup>97</sup>**  
240 capsules



**GRAND FORMAT**  
500 capsules !

**23<sup>97</sup>**  
500 capsules



**25<sup>97</sup>**  
240 capsules

**Avec InflammRelief<sup>MC</sup>**  
pour cibler l'inflammation,  
cause de douleur

**32<sup>97</sup>**

120 comprimés

**54<sup>97</sup>**

240 comprimés



## Collagène corps entier

Le collagène se trouve à peu près partout dans le corps : dans les dents, les yeux, le tube digestif et les vaisseaux sanguins. Il joue un rôle essentiel pour assurer l'intégrité, l'élasticité et la fermeté de la peau, du cartilage, des muscles et des os, ainsi que des articulations. Mais, saviez-vous qu'il entoure chaque vaisseau sanguin et sert à le protéger contre les dommages ? Quand les vaisseaux sanguins commencent à perdre leur collagène protecteur, il peut se produire de petites lésions ou ruptures sur les artères. Quand cela se produit, l'organisme reconnaît qu'il s'agit d'un trouble de santé grave et il se met immédiatement au travail pour réparer les dégâts.

**49<sup>97</sup>**

180 comprimés



**49<sup>97</sup>**

500 g poudre



**34<sup>97</sup>**

240 g poudre





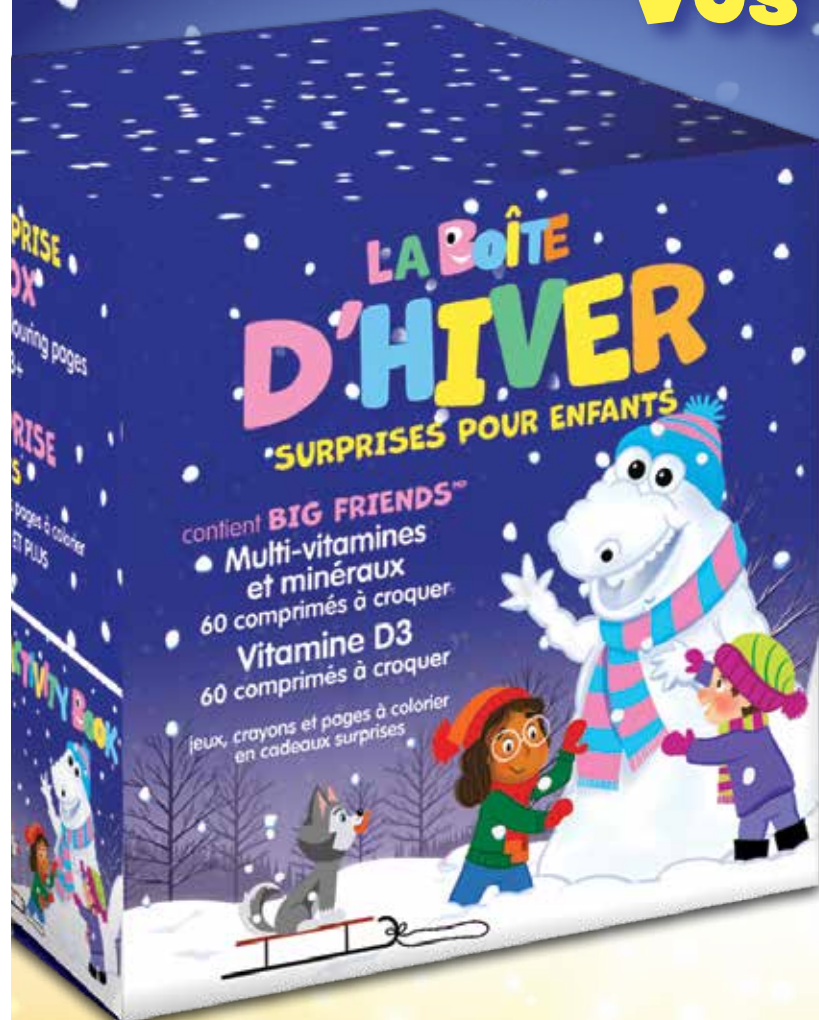
# SURPRISES POUR L'HIVER

Vos enfants vont adorer !

**Multi-vitamines et minéraux  
à croquer, avec Vitamine D3**

avec d'autres surprises amusantes

**SEULEMENT  
14<sup>97</sup>**



## Les suppléments Big Friends

sont hypoallergéniques, ne contiennent pas de produits animaux, de colorants ou d'agents de conservation artificiels, de produits laitiers, d'amidon, de blé ni de levure, juste un éventail complet de vitamines et de minéraux de grande qualité.



**La vitamine soleil  
pour vos enfants**

**11<sup>97</sup>**

60 gélifiés

**9<sup>97</sup>**

250 comprimés  
à croquer

**7<sup>97</sup>**

15 mL





# La revue Women's Voice c'est à propos de vous !

**Obtenez un exemplaire gratuit**  
**disponible uniquement chez les marchands de produits**  
**naturels et de suppléments**

Consultez notre site Web pour connaître le magasin le plus près de chez vous et vous procurer GRATUITEMENT le numéro de janvier

Le magazine *Women's Voice* s'adresse à la collectivité mondiale des femmes de tous âges, de toutes formes, de toutes tailles et de tous horizons qui partagent les mêmes idées et qui se soucient profondément les unes des autres, de la santé naturelle, de leurs enfants et de l'écosystème délicat de notre planète. Notre comité consultatif de rédaction est composé de professionnels de la santé hautement qualifiés qui font bénéficier les femmes et leur famille d'un leadership éclairé et de solutions de pointe, ayant fait l'objet de recherches approfondies, pour une vie saine et enrichissante.

Articles en vedette dans ce numéro



UNIQUEMENT  
EN ANGLAIS

**WOMENSVOICE.COM**

## Quel pourrait être l'aspect le plus important de la santé dont vous n'avez jamais entendu parler ?

Avez-vous déjà pensé à vos mitochondries ? Probablement pas. Pourtant, il le faudrait, parce que sans mitochondries en santé, bien des choses vont de travers. En fait, un mauvais fonctionnement des mitochondries est à l'origine de tous les troubles de santé chroniques – fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique, maladies cardiaques et pulmonaires et maladies neurodégénératives comme celles d'Alzheimer et de Parkinson, pour n'en citer que quelques-uns. Mais si vous avez déjà éprouvé une forme chronique de **confusion, de la fatigue, des douleurs, de l'anxiété, de la dépression ou que vous avez un taux de cortisol élevé dû au stress ou une incapacité à perdre du poids**, alors vous souffrez peut-être d'un dysfonctionnement mitochondrial. Alors, avant tout, qu'est-ce qu'une mitochondrie ? Les mitochondries sont des organites membranaires présents dans presque toutes nos cellules. On les considère comme « la centrale électrique » des cellules parce qu'elles jouent

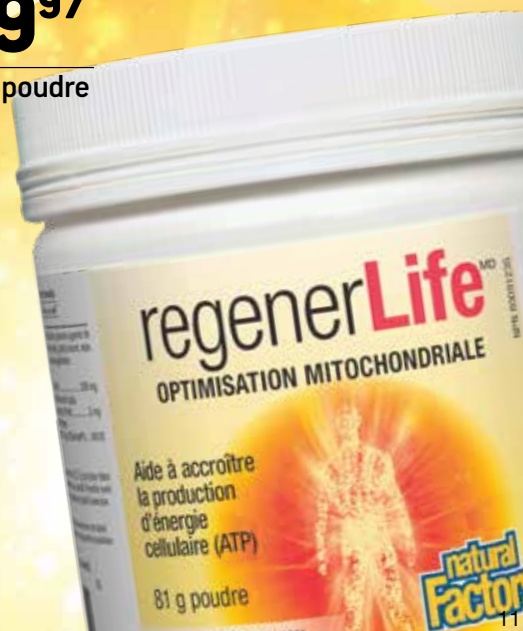
un rôle important en nous fournissant une grande partie de l'énergie dont nous avons besoin pour accomplir nos activités quotidiennes. Tout comme une centrale électrique produit de l'électricité, nos mitochondries produisent de l'ATP.

### Suppléments destinés à stimuler les mitochondries

Lorsque l'alimentation ne fournit pas à elle seule tous les nutriments dont nous avons besoin, nous nous tournons vers les suppléments pour combler les lacunes. Les experts recommandent des nutriments tels que la CoQ10, l'acétyl-L-carnitine, le glutathion et la superoxyde dismutase, car ils sont très prometteurs pour le soutien du bon fonctionnement des mitochondries.

**49<sup>97</sup>**

81 g poudre





# Des offres sans pareilles ! Jusqu'à 50 % de MOINS



**Puissant  
oméga-3  
à une gélule  
par jour**

avec 1 000 UI  
de vitamine D3

**32<sup>97</sup>**

150 gélules

Endormez-vous  
et restez endormi  
**DEUX pour UN**

**26<sup>97</sup>**

90 + 90  
comprimés sublinguaux  
10 mg

**26<sup>97</sup>**

180 + 180  
comprimés sublinguaux  
5 mg



La plus forte  
concentration  
Complexe de  
multivitamines et  
minéraux  
Formule  
végétarienne

**18<sup>97</sup>**

90 comprimés

**35<sup>47</sup>**

180 comprimés



Remarquable  
soutien  
hépatique

**20<sup>97</sup>**

120 capsules



Prenez en main  
votre SCI !

100 % biologique,  
sans OGM ni gluten

Transparent, sans  
odeur et sans saveur

**26<sup>47</sup>**

150 g poudre



Améliore la  
mémoire  
et les fonctions  
cognitives

**25<sup>47</sup>**

120 caps v



Soulage la  
nervosité et  
l'insomnie  
causées par le  
stress mental

**18<sup>97</sup>**

90 caps v



Le meilleur  
magnésium  
pour le  
soutien de  
l'humeur et  
du sommeil

**15<sup>97</sup>**

120 caps v

